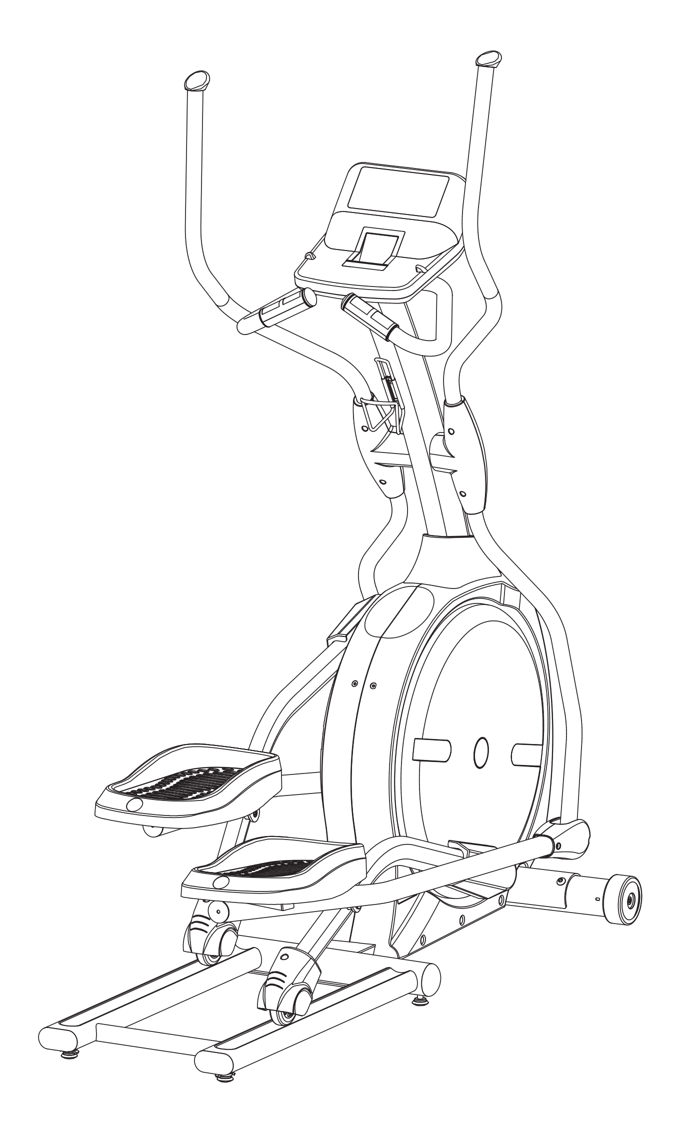
SÉRIE ROJO

POUR LE MODÈLE :

ROJO E5





Mode d'emploi pour vélo elliptique

INTRODUCTION

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS pour l'achat de ce vélo elliptique et MERCI pour la confiance accordée à notre marque !

Peu importe que vous souhaitiez remporter des compétitions ou tout simplement mener une vie plus active et plus saine, l'achat d'un vélo elliptique est dans tous les cas une bonne décision. Grâce à son ergonomie et aux fonctions innovatrices dont il est doté, vous pourrez effectuer une remise en forme plus rapidement et renforcer votre santé. Pour nous, il est naturel d'assurer nous-mêmes la construction de A à Z de nos appareils de fitness et nous utilisons, à cette fin, exclusivement des composants de première qualité. Ce n'est pas pour rien que nous vous offrons une des garanties les plus étendues du marché.

Vous désirez un appareil de remise en forme qui vous offre la plus grande convivialité possible, une fiabilité élevée ainsi qu'une qualité optimale ?

Optez pour Horizon Fitness !

TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ !

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, les consignes suivantes doivent impérativement être respectées en permanence : avant d'utiliser le vélo elliptique, lisez le mode d'emploi dans son intégralité. Le propriétaire du vélo elliptique doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les signaux d'avertissement émis par l'appareil. Si après la lecture du mode d'emploi, vous avez des questions, veuillez vous adresser à Horizon Fitness en appelant le numéro de téléphone indiqué au verso de la brochure.



AFIN DE RÉDUIRE TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :

- Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Entraînez-vous à un rythme qui vous est agréable. Ne faites pas fonctionner l'appareil à plus de 80 tours/minute.
- Afin de mieux garder votre équilibre, vous devriez saisir les poignées du guidon pendant l'entraînement et lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
- Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de rester accrochés à des pièces de l'appareil.
- Ne tournez pas les bras de pédale à la main.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que les poignées sont bien fixes.
- Veillez à ce qu'aucun objet ne tombe dans les orifices.
- Débranchez votre appareil avant de le déplacer ou de le nettoyer. Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvant (cf. maintenance).
- Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- Le présent appareil est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine, une salle de bains, un parking ou en plein air. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- Utilisez impérativement l'appareil comme décrit dans le mode d'emploi.
- Tenez le pied d'appui propre et sec.
- Une prudence particulière est requise lors de la montée et de la descente de l'appareil. Veillez à ce que la pédale sur laquelle vous vous appuyez pour monter et descendre de l'appareil soit située à son point le plus bas.
- Il est impératif de débrancher l'appareil avant de procéder à toute opération de maintenance.
- L'appareil doit être assemblé sur une surface stable.



Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 12 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport au vélo elliptique. Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil. Les enfants de plus de 12 ans sont autorisés à l'utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte

Il faut impérativement veiller à ce que le vélo elliptique soit utilisé dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l'appareil s'est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu'il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser. L'inobservation de cette consigne risque d'entraîner une panne prématurée du système électronique de l'appareil

ASSEMBLAGE

IMPORTANT ! AVANT TOUT EMPLOI, VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CES CONSIGNES DE SECURITE !



Pendant le montage de votre vélo elliptique, il faut faire particulièrement attention lors de certaines opérations. Il est extrêmement important que vous suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas fixées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à bouger pendant l'emploi. Pour éviter d'endommager votre vélo elliptique, nous vous recommandons de reprendre les instructions de montage en mains, de les lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant le montage.

DEBALLAGE

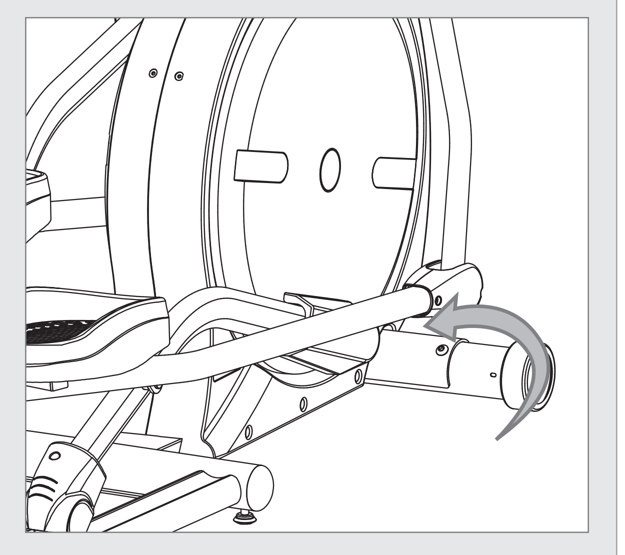
Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter des éraflures. De plus, à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond.

Remarque : lors du montage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.

Avant de commencer l'assemblage, notez le numéro de série et le nom du modèle. Le numéro de série est inscrit sur le pied avant. Vous trouverez le nom du modèle de votre vélo elliptique sur le carter du support.

NOTEZ CI-DESSOUS LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE :

NUMÉRO DE SÉRIE :
NOM DU MODÈLE :



Conservez le numéro de série et le nom du modèle, ils vous seront utiles en cas de recours au service après-vente.

EMBOUT DE PROTECTION GUIDON
ÉCRAN DE LA CONSOLE
CAPTEUR CARDIAQUE TACTILE
PORTE-GOURDE
SUPPORT DE CONSOLE
CARTER DU SUPPORT DE LA CONSOLE
PÉDALE
BRAS DE PÉDALE
CACHE-ROULETTE
PIED D'APPUI CENTRAL
CONSOLE
POIGNÉE DU GUIDON MOBILE
GARNITURE DU GUIDON MOBILE
BARRE DU GUIDON MOBILE
CACHE-ARTICULATION
PRISE DU CÂBLE ÉLECTRIQUE
PIED D'APPUI AVANT
CACHE-ARTICULATION DU BRAS DE PÉDALE
BRAS DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR
EMBOUT DU PIED D'APPUI CENTRAL

OUTILS FOURNIS

- ☐ Tournevis
- ☐ Clé à fourche de 13 / 15 mm
- ☐ Clé Allen de 5 mm (dotée d'une poignée)

PIÈCES FOURNIES

- ☐ 1 console
- ☐ 1 support de console
- ☐ 1 carter pour support de console
- ☐ 1 pied d'appui avant
- ☐ 2 embouts pour le pied d'appui central
- ☐ 2 poignées (partie supérieure du guidon mobile)
- ☐ 2 barres (partie inférieure du guidon mobile)
- ☐ 2 embouts de protection guidon
- ☐ 2 garnitures pour le guidon mobile
- ☐ 2 bras de raccordement inférieurs
- ☐ 2 bras de pédale
- ☐ 2 cache-articulations du bras de pédale
- ☐ 2 cache-roulettes
- ☐ 2 cache-articulations
- ☐ 2 pédales
- ☐ 1 porte-bouteille
- ☐ 5 sachets de vis
- ☐ 3 supports iPod
- ☐ 1 support de lecteur MP3 universel
- ☐ 1 bouchon en caoutchouc iPod
- ☐ 1 câble audio
- ☐ 1 câble électrique

ÉTAPE DE MONTAGE 1

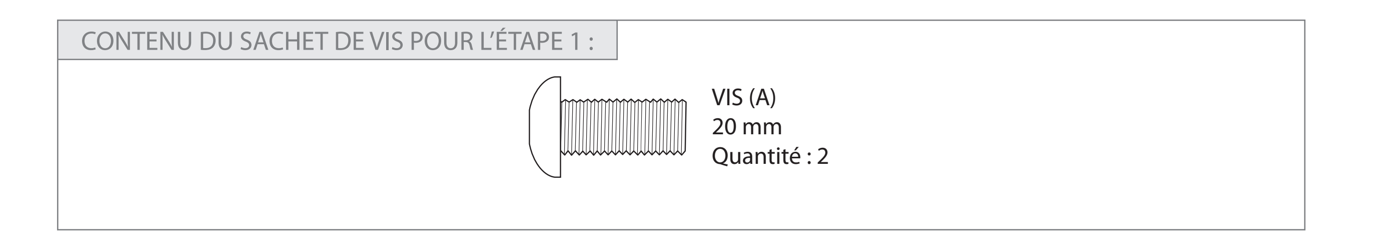
VIS (A)
PIED D’APPUI CENTRAL
CADRE PRINCIPAL
PIED D’APPUI AVANT
EMBOUT DU PIED D’APPUI CENTRAL

A Ouvrez le sachet de vis prévu pour l’étape 1.

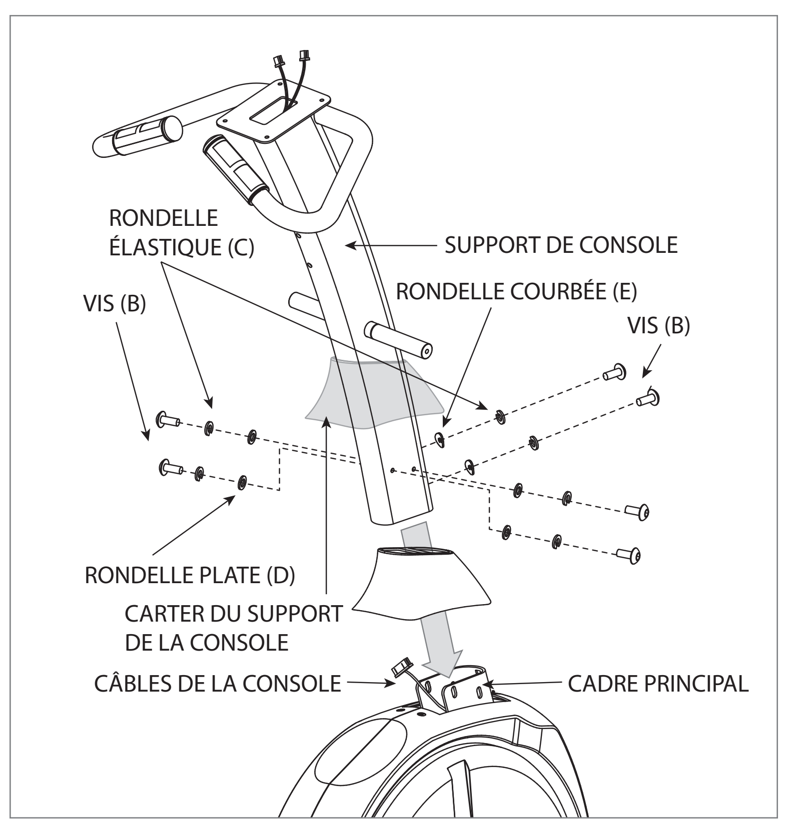
B Fixez le pied d’appui avant avec les 2 vis (A) sur le cadre principal.

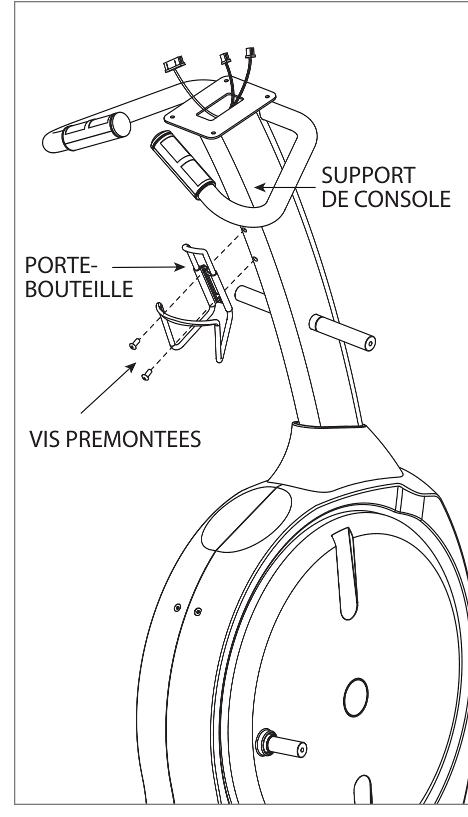
C Enfoncez les embouts de protection prévus pour le pied d’appui central à chacune de ses extrémités.

CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L’ÉTAPE 1 :



ÉTAPE DE MONTAGE 2





A Ouvrez le sachet de vis prévu pour l'étape 2.

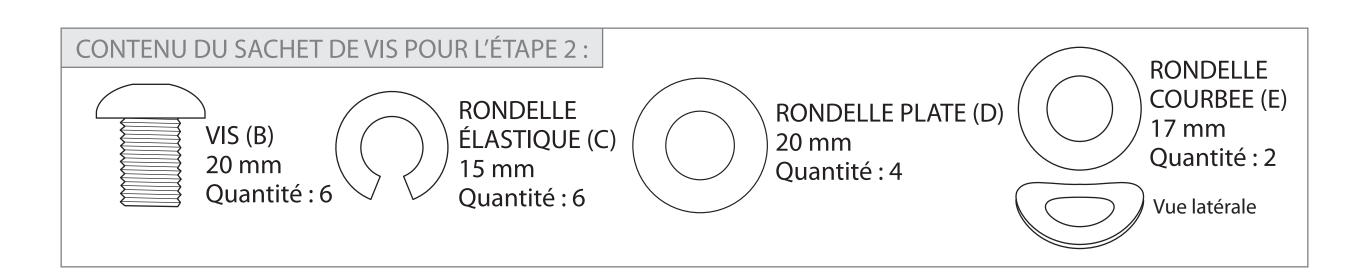
B Emboîtez par le bas du support de la console le carter prévu pour celui-ci et faites-le coulisser vers le haut jusqu'au-dessus des trous de vis (cf. figure).

C A l'aide du guide, tirez avec précaution les câbles à travers le support de console.

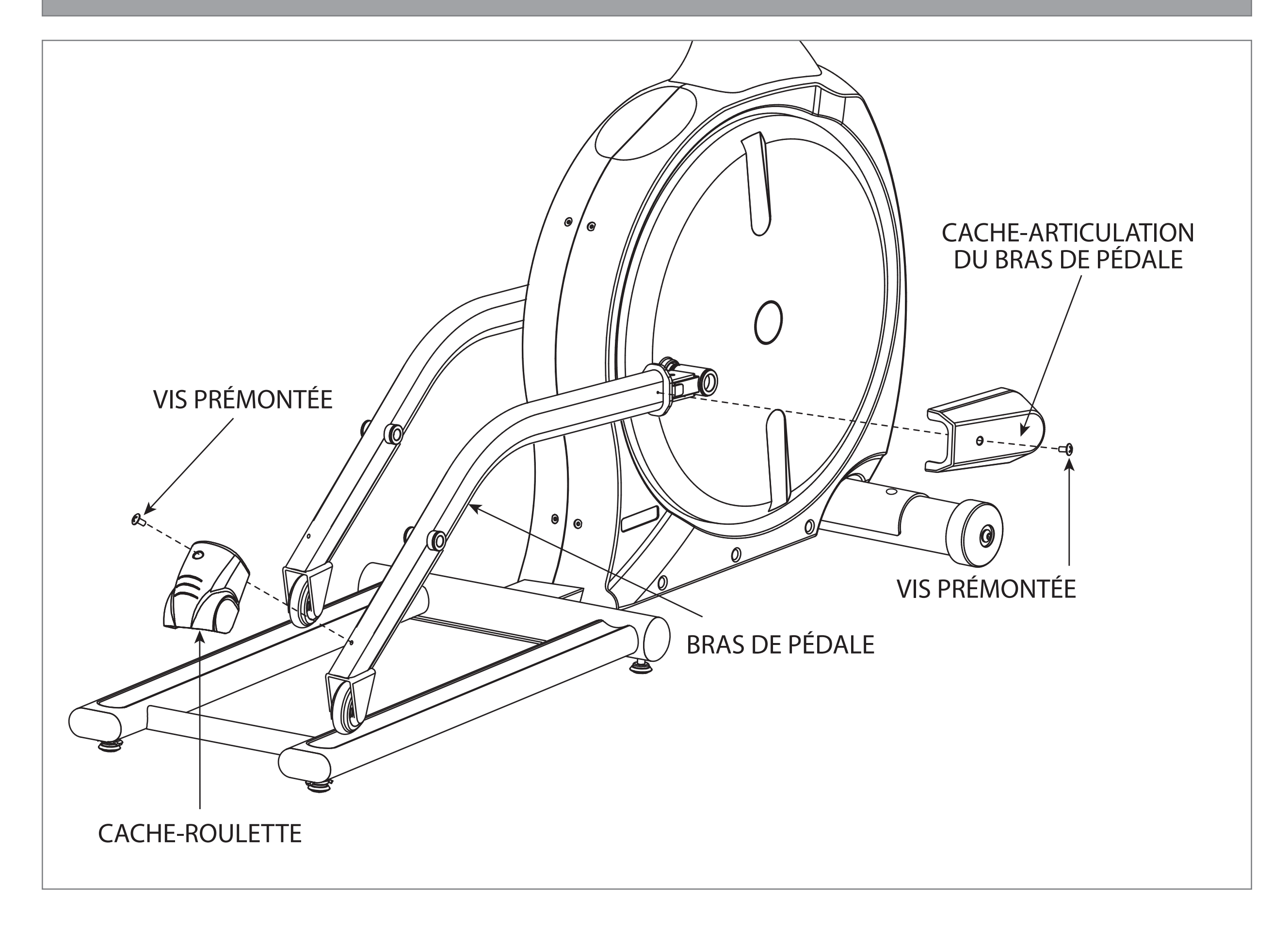
D Fixez le support de la console au cadre principal. Pour ce faire, utilisez de chaque côté 2 vis (B), 2 rondelles élastiques (C) et 2 rondelles plates (D) et, à l'avant du support, 2 vis (B), 2 rondelles élastiques (C) et 2 rondelles courbées (E). Faites glisser le carter du support de la console vers le bas afin de recouvrir la saillie du cadre principal.

VEILLEZ À NE COINCER AUCUN CÂBLE !

E Fixez le porte-bouteille au support de la console avec les 2 vis préinstallées.



ÉTAPE DE MONTAGE 3



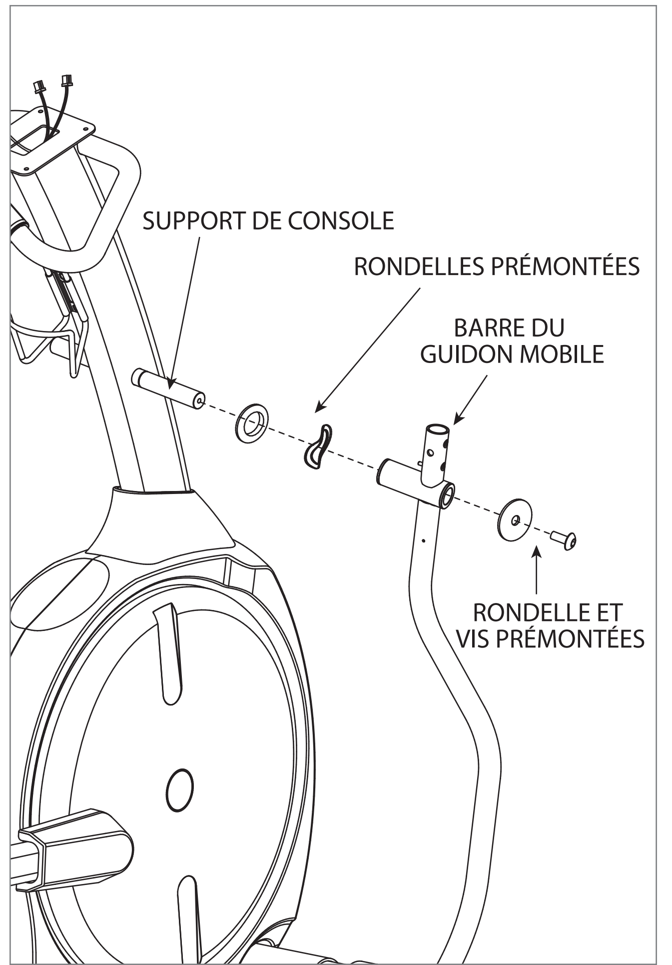
REMARQUE : aucun sachet de vis n'est prévu pour cette opération. Toutes les vis sont prémontées.

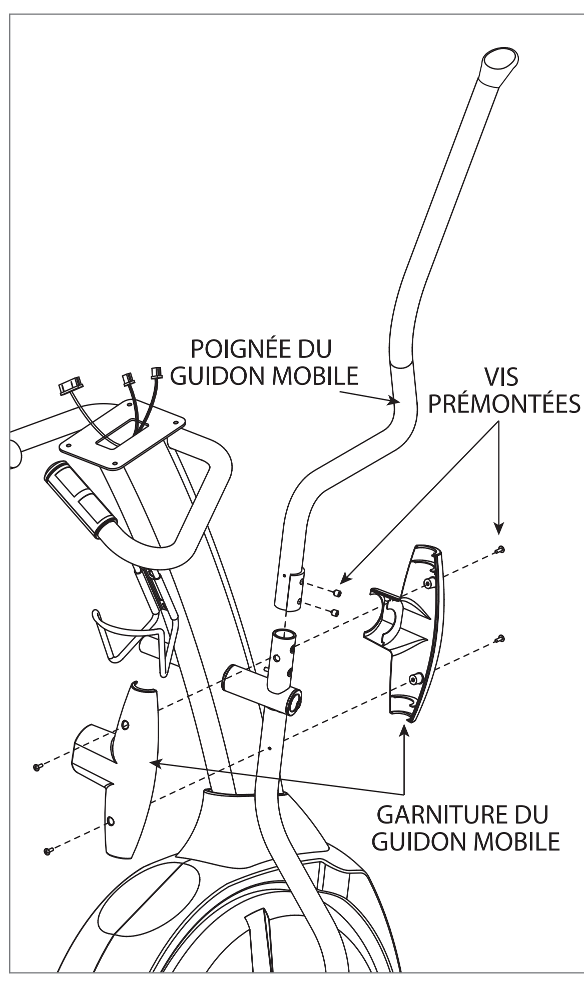
A Fixez le cache-articulation avec la vis prémontée au bras de pédale droit.

B Fixez le cache-roulette avec la vis prémontée au bras de pédale droit.

C Répétez cette opération de l'autre côté.

ÉTAPE DE MONTAGE 4





REMARQUE : aucun sachet de vis n’est prévu pour cette opération. Toutes les vis sont prémontées.

A Retirez la vis et les rondelles prémontées du support de la console.

B Glissez la barre du guidon mobile (partie inférieure) sur le support de la console et fixez-la avec la vis et les rondelles préalablement enlevées.

C Retirez les vis prémontées de la poignée droite du guidon mobile (partie supérieure).

D Emboîtez la poignée dans la barre du guidon mobile et fixez-la avec les vis préalablement enlevées.



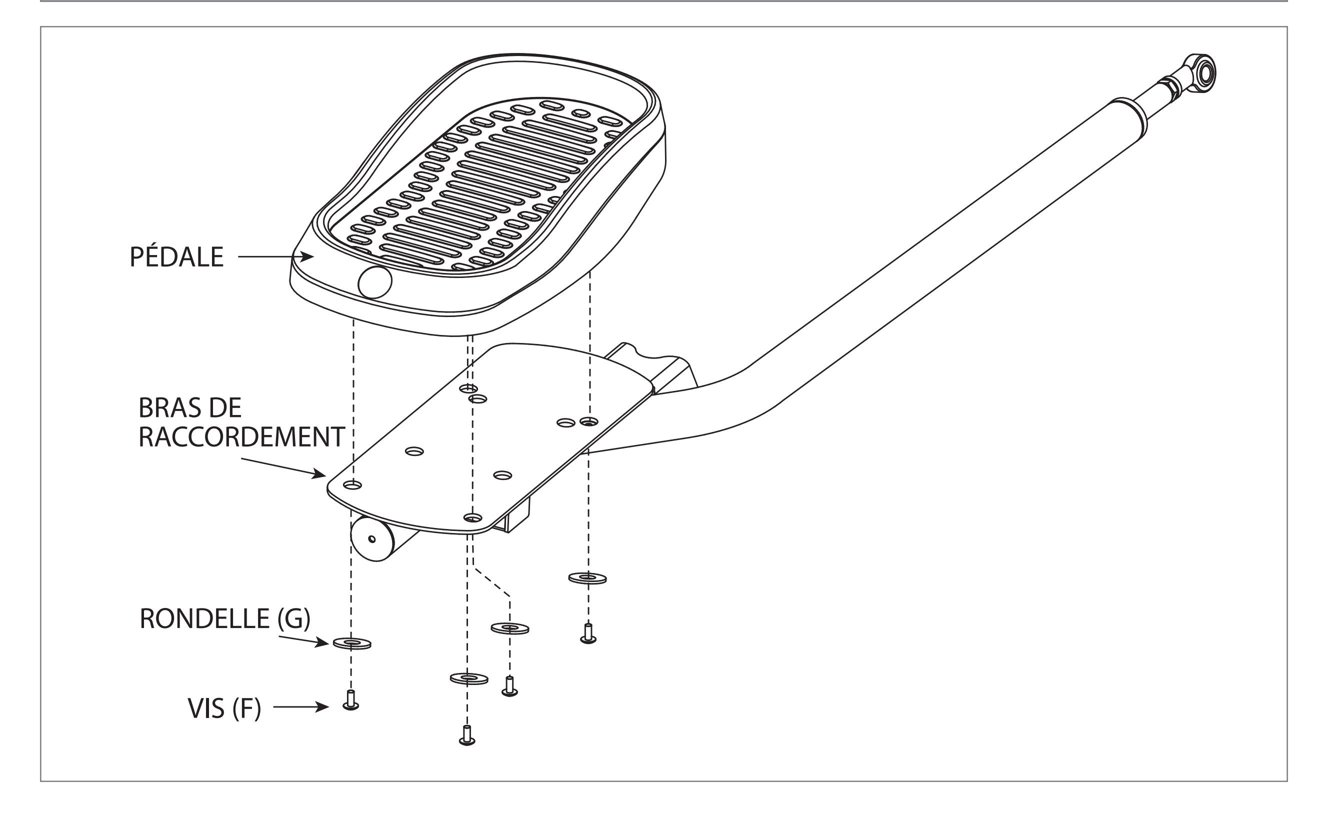
Veillez à ne pas vous appuyer au guidon mobile car il n’est pas encore complètement fixé.

E Retirez les vis prémontées à l’avant et à l’arrière du guidon mobile.

F Assemblez la garniture protégeant la jointure du guidon mobile avec les vis préalablement enlevées.

G Répétez cette opération de l’autre côté.

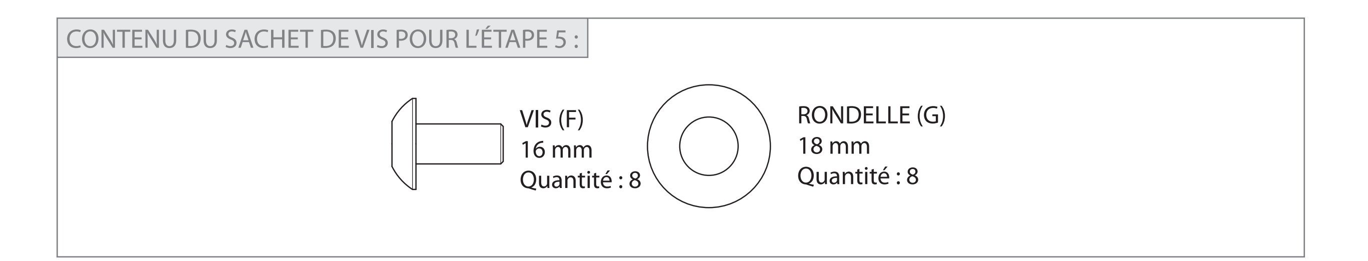
ÉTAPE DE MONTAGE 5



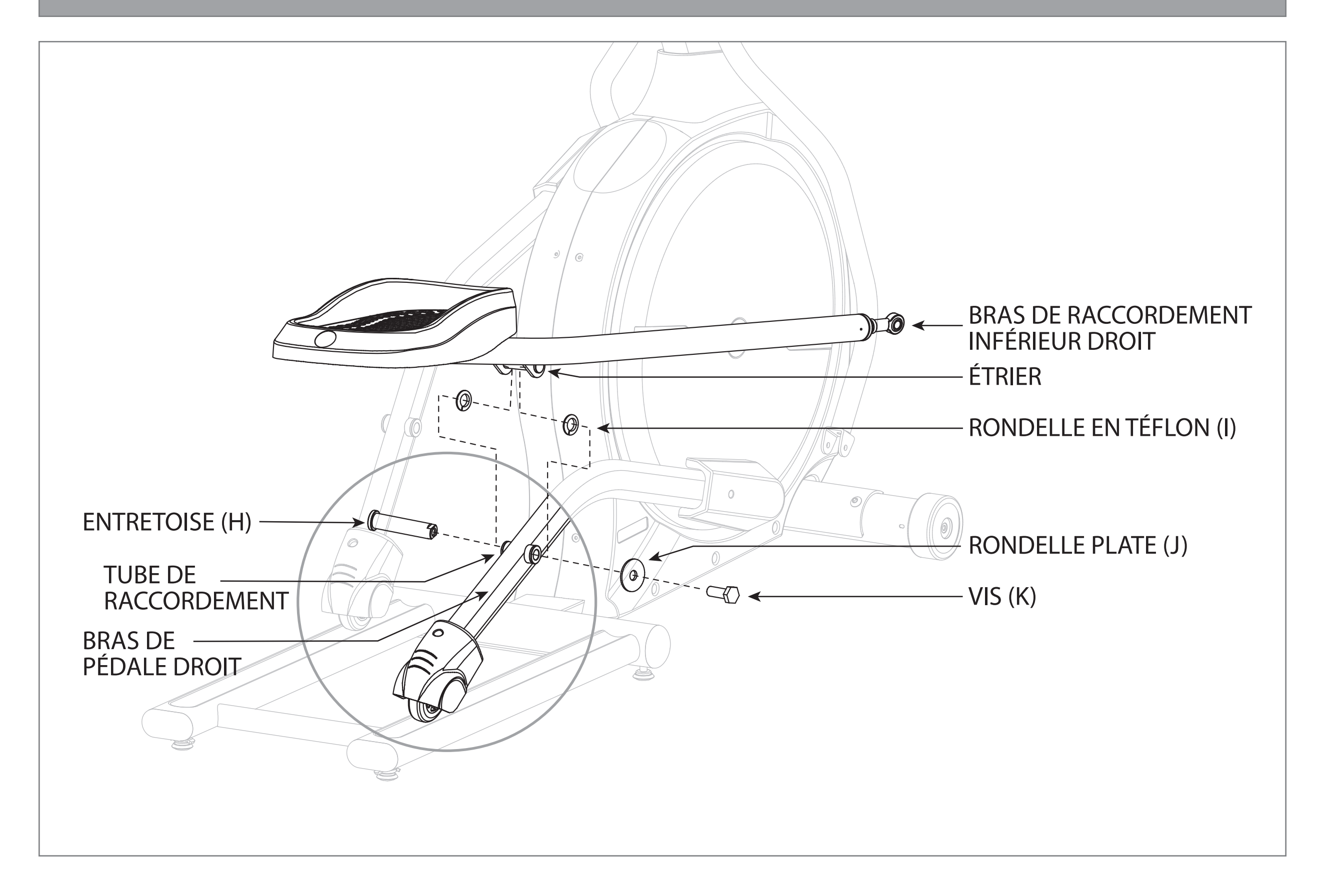
A Ouvrez le sachet de vis prévu pour l'étape 5.

B Fixez la pédale au bras de raccordement avec 4 vis (F) et 4 rondelles (G).

C Répétez cette opération de l'autre côté.



ÉTAPE DE MONTAGE 6



A Ouvrez le sachet de vis prévu pour l'étape 6.

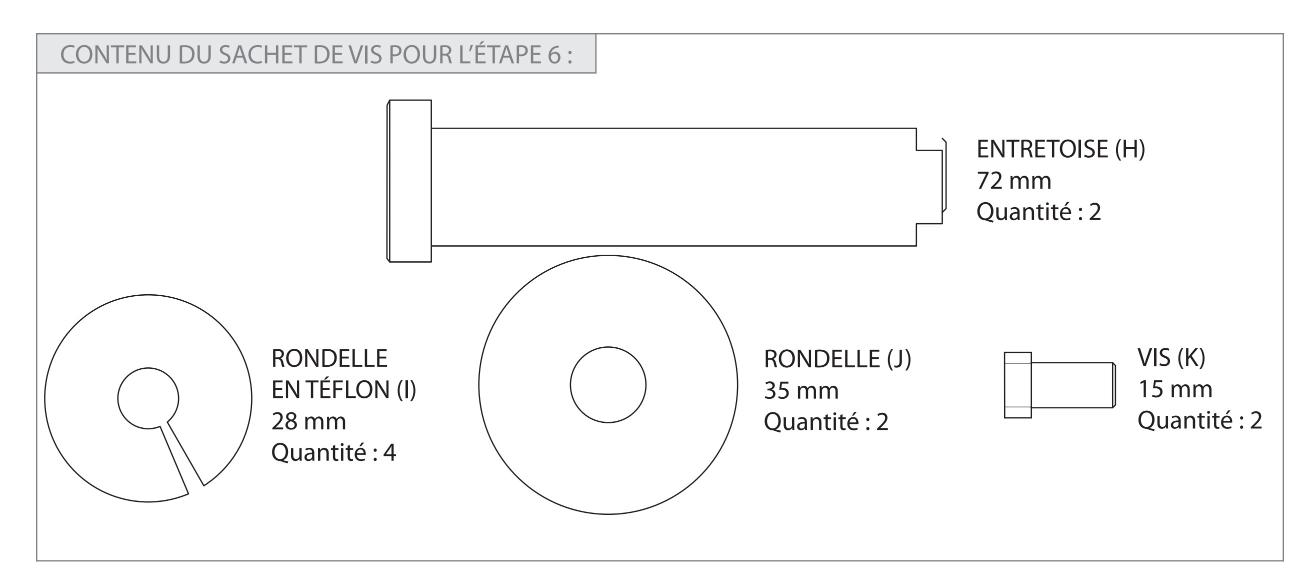
B Alignez l'étrier du bras de raccordement inférieur droit avec le tube de raccordement du bras de pédale droit.

C Enfilez une rondelle en Téflon (I) à chaque extrémité du tube de raccordement.

D Assemblez le tout à l'aide de l'entretoise à introduire à travers l'étrier, les rondelles en Téflon (I) et le tube de raccordement.

E Fixez l'articulation avec une rondelle (J) et une vis (K).

F Répétez cette opération de l'autre côté.



ÉTAPE DE MONTAGE 7

BRAS DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR
BARRE DU GUIDON MOBILE
BAGUES D'ÉCARTEMENT
ENTRETOISE
BARRE DU GUIDON MOBILE
ÉCROU, RONDELLE ET VIS PRÉMONTÉS
BRAS DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR
BAGUES D'ÉCARTEMENT ET ENTRETOISE PRÉMONTÉES

REMARQUE : aucun sachet de vis n'est prévu pour cette opération. Toutes les vis sont prémontées.

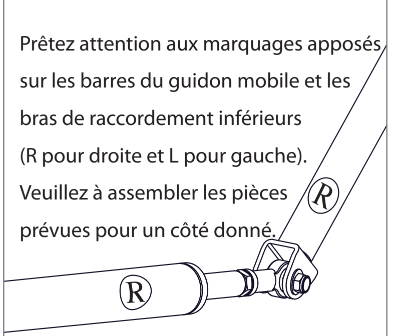
A Retirez l'entretoise, les bagues d'écartement, les vis, les rondelles et les écrous prémontés sur le bras de raccordement inférieur.

B Introduisez l'entretoise fournie dans le bras de raccordement inférieur.

C Enfilez une bague d'écartement à chaque extrémité de l'entretoise. Maintenez les bagues d'écartement pour les empêcher de tomber et emboîtez le bras de raccordement inférieur dans la partie inférieure du guidon mobile (barre).

D Insérez la vis fournie dans la barre du guidon mobile et assemblez l'articulation avec la rondelle et l'écrou préalablement retirés.

E Répétez cette opération de l'autre côté.



ÉTAPE DE MONTAGE 8

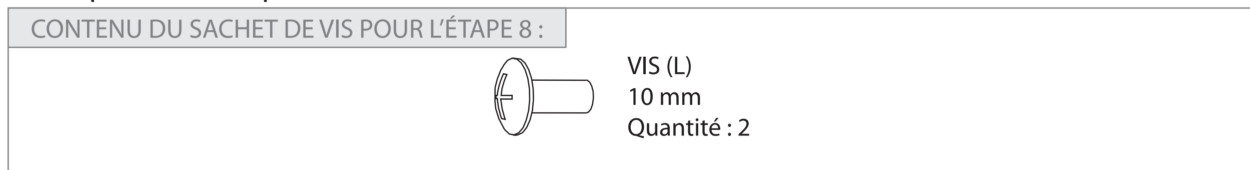
VIS (L)
VIS PRÉMONTÉES
CACHE-ARTICULATION
BRAS DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR

A Ouvrez le sachet de vis prévu pour l'étape 8.

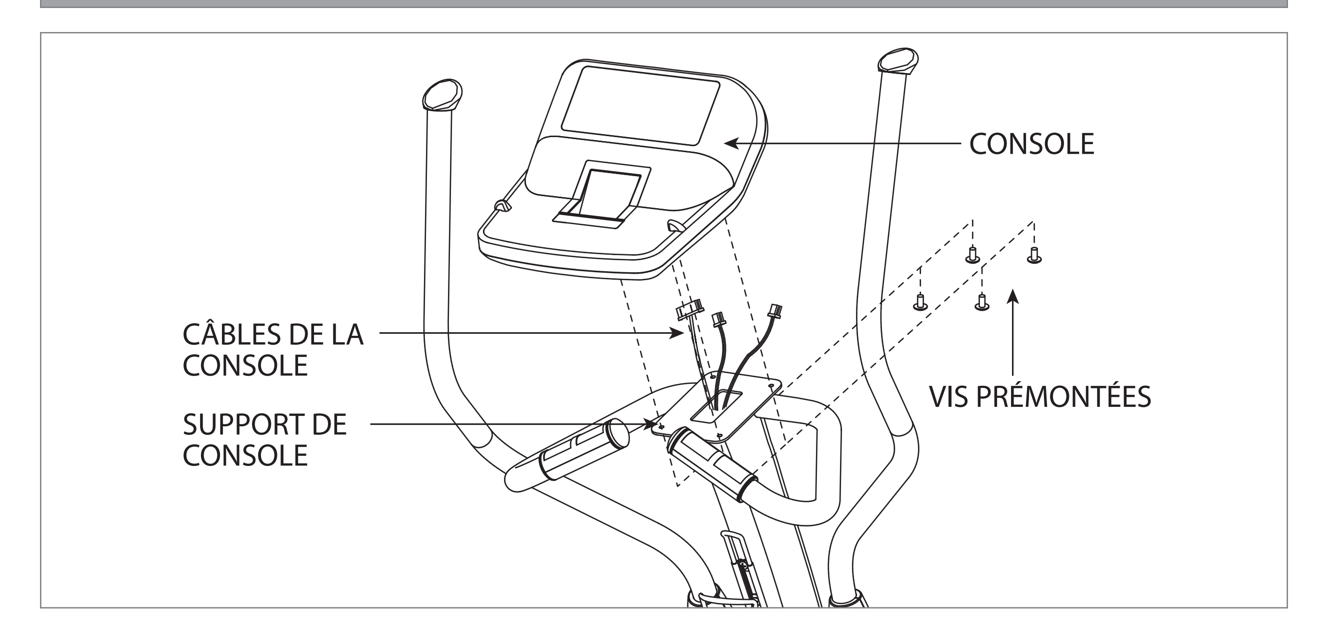
B Assemblez les deux parties du cache-articulation avec les 2 vis prémontées, puis fixez-les au bras de raccordement avec 1 vis (L).

C Répétez cette opération de l'autre côté.

CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 8 :



ÉTAPE DE MONTAGE 9



REMARQUE : aucun sachet de vis n'est prévu pour cette opération. Toutes les vis sont prémontées.

A Branchez les câbles sortant du support dans la console.

B Rentrez précautionneusement les longueurs de câble superflues dans le support avant de fixer la console à son support.

C Fixez la console à son support avec les 4 vis prémontées qu'il faut préalablement retirer de la console.

VEILLEZ À NE COINCER AUCUN CÂBLE !

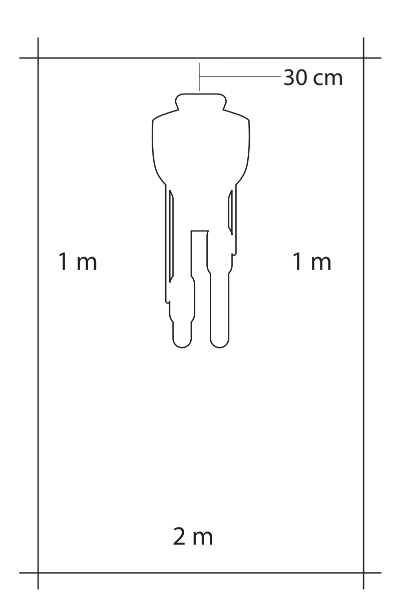
LE MONTAGE EST FINI !

AVANT LE PREMIER EMPLOI

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS ! Avec ce nouveau vélo elliptique, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant cet appareil, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

AVANTAGES APPORTÉS PAR UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Renforcement et affinement de la musculation
- Augmentation du tonus au quotidien



Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouvel appareil de mise en forme vous aidera à vaincre les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent guide a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé.

INSTALLATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

Installez votre vélo elliptique sur une surface plane. Un espace libre de deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre d'un mètre de chaque côté et de 30 cm sur le devant (pour le câble électrique), comme indiqué sur la figure de droite. Ne placez pas le vélo elliptique devant des orifices d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité de l'eau ou à l'air libre.

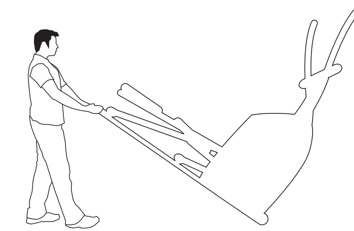
UTILISATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE

Votre vélo elliptique programmable est raccordé à la prise secteur au moyen d'un câble électrique. La prise électrique se trouve à l'avant de votre appareil, près du pied d'appui.



Ne pas utiliser le vélo elliptique si le câble électrique ou la fiche est endommagé(e). Ne pas utiliser le vélo elliptique s'il ne fonctionne pas correctement.



TRANSPORT

Votre vélo elliptique est équipé de roulettes de transport sur le pied d'appui avant. Débranchez le câble électrique, puis saisissez le pied d'appui arrière pour soulever votre appareil et le pousser sur ses roulettes.



Construits avec des éléments lourds et de qualité supérieure, nos appareils d'entraînement peuvent peser jusqu'à 150 kg. Soyez par conséquent prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

POSITIONNEMENT DU PIED SUR LA PÉDALE

Quand vous posez vos pieds tout à l'arrière de la pédale, vous augmentez la hauteur de pédalage. Votre entraînement est alors comparable à celui effectué sur un stepper. Pour réduire la hauteur de pédalage, il vous suffit d'avancer vos pieds plus à l'avant de la pédale. Vous éprouvez alors une sensation de vous mouvoir sans effort, comme lors d'une promenade ou d'une course à votre rythme.

Par ailleurs, vous pouvez pédaler en marche avant et en marche arrière sur votre vélo elliptique, ce qui vous permet de varier votre entraînement et d'exercer de manière ciblée certains groupes de muscles, comme ceux des cuisses et des mollets.

VARIATIONS D'ENTRAÎNEMENT



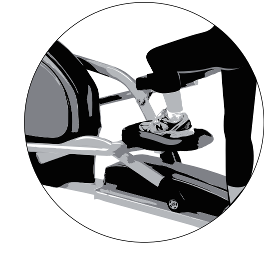
Entraînement du bas du corps :
saisissez les poignées fixes centrales afin d'entraîner la musculature de la partie inférieure de votre corps.



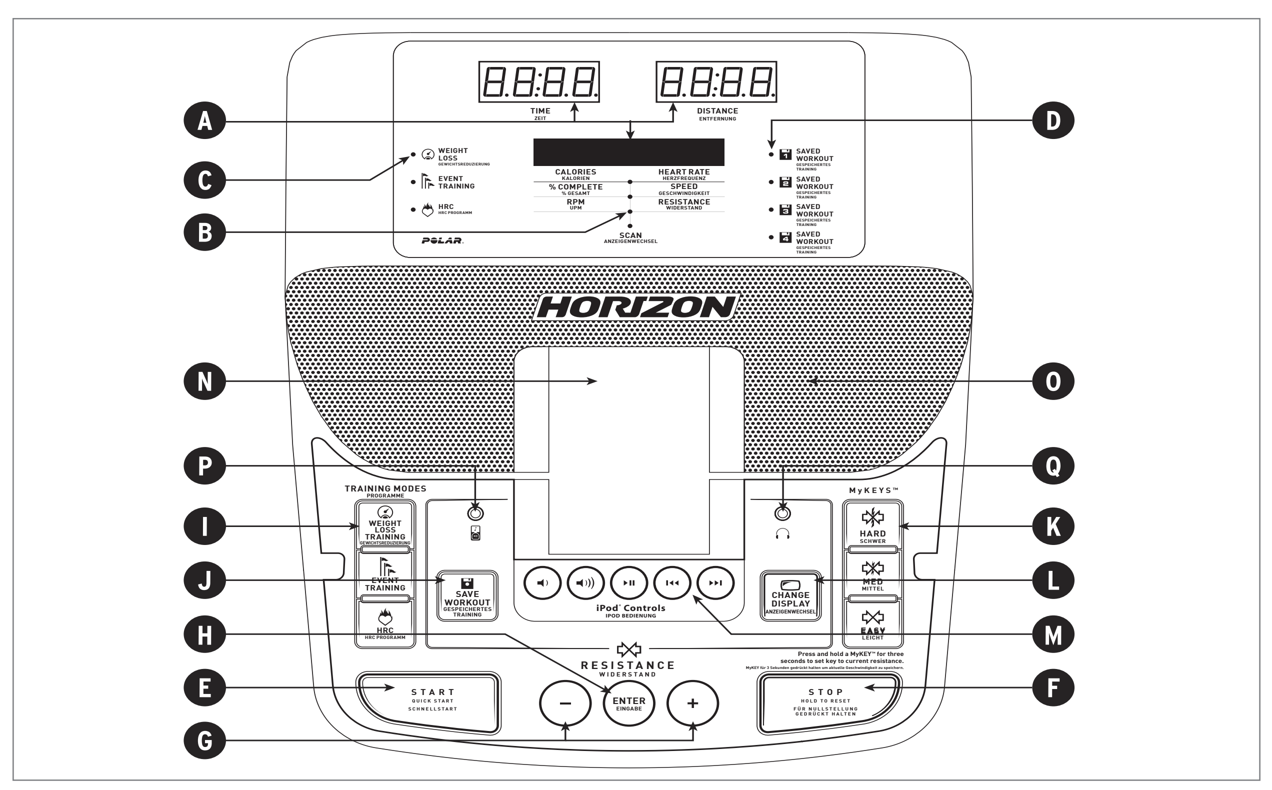
Entraînement physique complet :
pour entraîner votre corps tout entier, utilisez le guidon mobile.

MONTER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

1. Placez-vous du côté de l'appareil où se trouve la pédale en position basse.
2. Saisissez les poignées fixes devant la console et posez un pied sur cette pédale. Montez à présent sur l'appareil.
3. Il est possible que les pédales oscillent pendant un bref instant. Attendez alors que l'appareil s'immobilise complètement avant de poser le pied sur l'autre pédale.



AFFICHAGES DE LA CONSOLE ROJO E5



Remarque : avant d'utiliser l'appareil, retirez le film plastique fin qui recouvre la console.

A AFFICHAGE À DEL : durée, distance, calories, distance parcourue (%), vitesse, tours par minute, résistance et commutation d'affichage.

B AFFICHAGE ACTUEL (DEL) : indique quelle donnée d'entraînement est actuellement affichée.

C MODE D'ENTRAÎNEMENT (DEL) : indique le mode d'entraînement sélectionné.

D ENTRAÎNEMENTS MÉMORISÉS (DEL) : s'allume quand un entraînement mémorisé a été sélectionné.

E START : pressez cette touche pour démarrer ou reprendre l'entraînement.

F STOP : pressez cette touche pour arrêter ou interrompre votre entraînement. Maintenez la touche Stop enfoncée pendant 3 secondes afin de remettre la console à zéro.

G +/- TOUCHES DE RÉSISTANCE : permettent d'adapter la résistance au niveau voulu.

H ENTER : cette touche sert à confirmer des saisies ou des ajustements.

I TOUCHES DE PROGRAMME : vous avez le choix entre 3 programmes : perte de poids, compétition et programme cardiaque HRC.

J ENTRAÎNEMENT MÉMORISÉ : pressez cette touche pour sélectionner un des quatre profils d'entraînement préalablement enregistrés. A la fin d'un entraînement, actionnez cette touche pour mémoriser cette séquence d'exercice pour de prochaines séances.

K TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE DE LA RÉSISTANCE : pressez une des touches de sélection directe de la résistance afin de régler plus rapidement votre niveau de difficulté souhaité (voir page 19).

L COMMUTATION DE L'AFFICHAGE : pour consulter les différents affichages. Appuyez sur cette touche pour changer l'affichage pendant l'entraînement.

M COMMANDE iPOD : utilisez les touches iPod pour modifier les réglages audio et commander votre lecteur. (voir page 22)

N STATION DE CHARGEMENT iPOD : vous pouvez ici placer votre iPod et le recharger.

O HAUT-PARLEUR : si vous branchez un lecteur MP3/CD, la musique est restituée par le haut-parleur.

P ENTRÉE AUDIO : pour brancher sur la console, dans la prise prévue à cet effet, votre lecteur MP3/CD avec l'adaptateur audio fourni.

Q SORTIE AUDIO / ENTRÉE CASQUE : branchement pour que vous puissiez écouter de la musique au casque. Remarque : dès que vous raccordez votre casque à l'appareil, le haut-parleur est désactivé.

EMPLOI DE LA CONSOLE

TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE DE LA RÉSISTANCE

Vous pouvez programmer les touches de sélection directe avec vos niveaux de résistance préférés.

Les valeurs par défaut présentées par les touches de sélection directe sont les suivantes :

- Basse = 1
- Moyenne = 8
- Haute = 12

Afin de modifier une valeur par défaut des touches de sélection directe, vous devez vous trouver au cours d'un programme, choisir un niveau de résistance, puis tenir enfoncée la touche de sélection directe voulue pendant 3 secondes. Le niveau de résistance choisi s'allume et la console émet trois fois un signal sonore.

Remarque : la valeur définie pour « Basse » ne peut pas être supérieure à celle définie pour « Moyenne », de même la valeur « Moyenne » ne peut pas être plus élevée que celle enregistrée pour « Haute ». La console émet un avertissement sonore quand des valeurs inadmissibles sont saisies et ne les enregistre pas.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

PRISE DE PULSATIONS PAR LA PAUME DES MAINS

Posez vos mains directement sur les capteurs cardiaques intégrés dans les poignées fixes. Vous devez saisir les poignées à pleine main afin que le pouls puisse être mesuré. Votre fréquence cardiaque est affichée au bout d'une quinzaine de secondes ce qui correspond environ à 5 battements de cœur. Ne saisissez pas les poignées trop fermement, sinon votre pression sanguine risque d'augmenter. Tenez les poignées souplement dans vos mains. Si vous tenez en permanence vos mains sur les capteurs tactiles, vous risquez de provoquer des erreurs de mesure. Il faut bien nettoyer les capteurs pour s'assurer qu'un contact correct puisse s'établir.

Important : La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.

DÉMARRAGE IMMÉDIAT

La fonction de démarrage immédiat vous permet de débuter sur-le-champ votre entraînement.

1 Allumez le vélo elliptique (l'interrupteur se trouve au dos de la console).
2 Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.
3 Le programme commence à compter automatiquement à partir de 0:00 ; le niveau de résistance par défaut est 1.
4 Il est possible de modifier le degré de difficulté (résistance) pendant l'entraînement.

SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

MANUEL

Si vous ne souhaitez pas effectuer un entraînement particulier, vous pouvez à la place vous exercer avec un programme manuel au cours duquel vous pouvez changer le niveau de résistance à votre convenance.

1 Pressez les touches +/- jusqu'à ce que « Manual » apparaisse à l'écran et confirmez la saisie avec la touche Entrée.
2 Indiquez la durée d'entraînement souhaitée à l'aide des touches +/-.
3 Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.
4 Il est possible de modifier le degré de difficulté (résistance) pendant l'entraînement.
5 La durée d'entraînement sélectionnée est affichée à rebours.

SÉLECTION D'ENTRAÎNEMENT : RÉDUCTION DE POIDS

Ce programme vous maintient dans la zone optimale d'élimination des graisses et constitue parallèlement un excellent entraînement de remise en forme corporelle.

1 Pressez la touche de programme Perte de poids. Le nom du programme s'affiche à l'écran et la diode à côté de la touche de programme correspondante s'allume.
2 Pressez la touche Entrée pour sélectionner le programme Perte de poids.
3 Saisissez votre niveau de résistance maximale à l'aide des touches +/-.
4 Confirmez la sélection avec la touche Entrée.
5 Saisissez votre niveau de résistance minimale à l'aide des touches +/-.
6 Confirmez la sélection avec la touche Entrée.
7 Indiquez la durée d'entraînement souhaitée à l'aide des touches +/-.
8 Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

PERTE DE POIDS – LES SEGMENTS SE RÉPÈTENT														
SEGMENT	PHASE D'ÉCHAUFFEMENT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PHASE DE RÉCUPÉRATION	
DURÉE	2:00	2:00	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	2:00	2:00
RÉSISTANCE	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	1	1

Ces valeurs se rapportent à un niveau de résistance maximal de 6 et à un niveau de résistance minimal de 2. Les valeurs de résistance réelles sont définies sur la base des données maximale et minimale que vous avez entrées.

SÉLECTION D’ENTRAÎNEMENT : COMPÉTITION

Ce programme est idéal si vous vous préparez pour une compétition ou souhaitez améliorer votre endurance.

1 Pressez la touche de programme Event Training. Le nom du programme s’affiche à l’écran et la diode à côté de la touche de programme correspondante s’allume.
2 Pressez la touche Entrée pour sélectionner le programme Compétition.
3 Saisissez votre niveau de résistance maximale à l’aide des touches +/-.
4 Confirmez la sélection avec la touche Entrée.
5 Saisissez votre niveau de résistance minimale à l’aide des touches +/-.
6 Confirmez la sélection avec la touche Entrée.
7 Indiquez la durée d’entraînement souhaitée à l’aide des touches +/-.
8 Pressez la touche START pour débuter l’entraînement.

COMPÉTITION – LES SEGMENTS SE RÉPÈTENT																
SEGMENT	PHASE D’ÉCHAUFFEMENT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	PHASE DE RÉCUPÉRATION	
DURÉE	2:00	2:00	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	2:00	2:00
RÉSISTANCE	1	1	9	2	2	9	9	2	9	2	2	9	9	9	1	1

Ces valeurs se rapportent à un niveau de résistance maximal de 9 et à un niveau de résistance minimal de 2. Les valeurs de résistance réelles sont définies sur la base des données maximale et minimale que vous avez entrées.

SÉLECTION D’ENTRAÎNEMENT : CARDIAQUE HRC

Pressez la touche HRC et confirmez la sélection avec la touche Entrée. Indiquez la fréquence cardiaque cible souhaitée à l’aide des touches +/-. Référez-vous au graphique à la page 25 pour déterminer votre fréquence cardiaque cible. La fréquence cardiaque cible sélectionnée s’avère correcte si vous réussissez à la maintenir pendant la plus grande partie de votre entraînement.

Confirmez votre fréquence cardiaque cible avec la touche Entrée. Sélectionnez la durée d’entraînement voulue à l’aide des touches +/-. Pressez la touche START pour débuter l’entraînement.

Après une phase d’échauffement de quatre minutes, le niveau de résistance augmente automatiquement peu à peu afin d’amener l’utilisateur à sa fréquence cardiaque cible. Dès que celui-ci a atteint sa fréquence cardiaque cible, plus ou moins 5 battements, le niveau de résistance ne change plus.

Pour des raisons de sécurité, la console s’arrête d’elle-même quand l’utilisateur présente un pouls excédant de 25 battements par minute sa fréquence cardiaque cible. Les 4 dernières minutes constituent une phase de récupération. Le niveau de résistance est abaissé progressivement afin que l’utilisateur retrouve un pouls lent et régulier.

Remarque : pour le programme cardiaque, vous avez besoin d’un pulsomètre sans fil.

INTRODUCTION

IMPORTANT PRECAUTIONS

ASSEMBLY

BEFORE YOU BEGIN

ELLIPTICAL OPERATION

CONDITIONING GUIDELINES

TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE

LIMITED WARRANTY

MÉMORISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez enregistrer votre entraînement dans une des quatre mémoires.

1 A la fin de votre séance d'exercice, la console vous demande si vous désirez mémoriser votre entraînement.

2 Si vous le voulez, pressez la touche SAVE WORKOUT.

3 La diode à côté de « 1 entraînement enregistré » s'allume et la console affiche LIBRE (FREE) ou OCCUPÉ (FULL). Libre signifie que cette mémoire n'est pas encore utilisée. Si la console affiche « Occupé », cela signifie qu'un entraînement a déjà été enregistré dans cette mémoire. Vous pouvez sauvegarder votre entraînement dans une mémoire libre ou occupée. Si vous décidez d'écraser l'entraînement enregistré dans une mémoire, celui-ci est définitivement perdu.

4 Pressez la touche d'enregistrement de l'entraînement jusqu'à ce que vous ayez sélectionné la mémoire voulue.

5 Tenez la touche d'enregistrement enfoncée pendant 5 secondes pour mémoriser votre entraînement. La console émet trois signaux sonores pour vous signifier que la sauvegarde de votre entraînement a réussi.

SÉLECTION D'UN ENTRAÎNEMENT MÉMORISÉ

1 Pressez la touche SAVE WORKOUT pour parcourir les mémoires occupées. Les DEL (de 1 à 4) à côté des mémoires s'allument. Seules les mémoires contenant un entraînement mémorisé peuvent être sélectionnées.

2 Confirmez la sélection avec la touche ENTER ou START afin d'appeler l'entraînement mémorisé.

Remarque : toute modification effectuée dans un entraînement mémorisé doit être sauvegardée.

INFORMATIONS SUR LES POSSIBILITÉS DE DISTRACTION

LECTEUR AUDIO IPOD

La station iPod d'Horizon Fitness vous permet de vous distraire pendant votre entraînement. Il est possible de raccorder au moyen des supports fournis divers modèles d'iPod dotés d'une prise correspondante.

Comment utiliser votre station iPod (iPod non fourni)

1 Retirez le bouchon en caoutchouc protégeant le fond de la station.

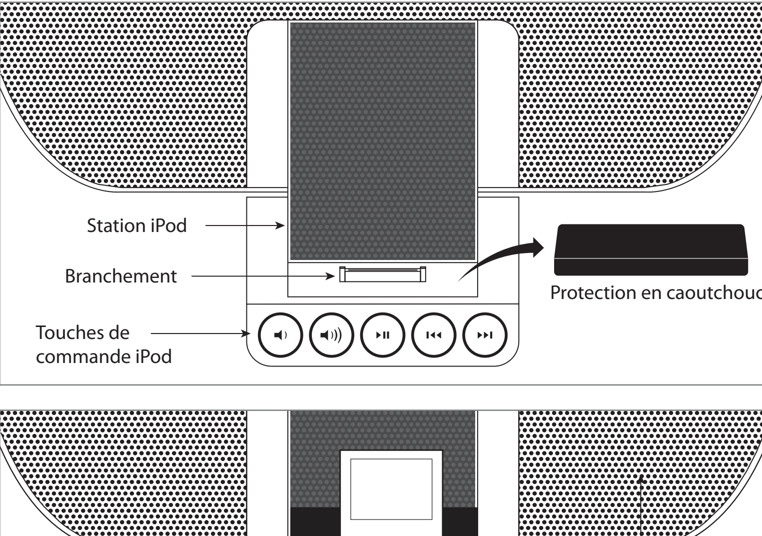
2 Emboîtez le support adapté à votre iPod dans la station.

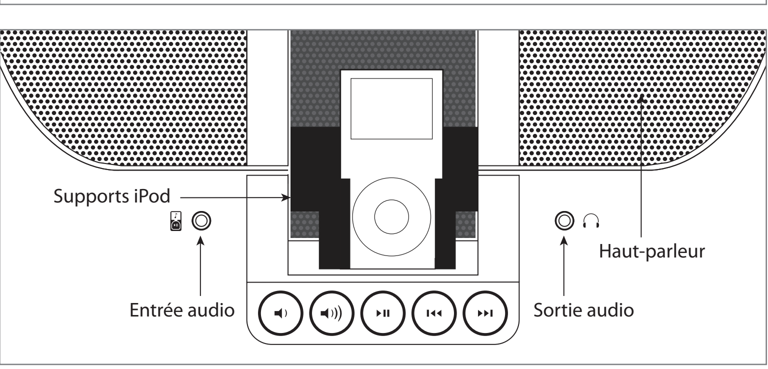
3 Placez votre iPod sur le support.

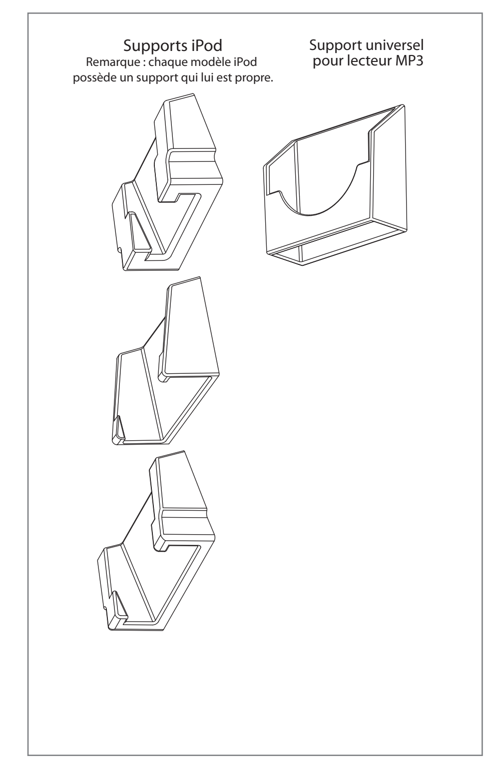
4 A l'aide des touches de commande iPod disposées sous la station, vous pouvez moduler le volume et choisir les titres voulus. Remarque : si vous préférez écouter la musique avec votre casque, vous devez le brancher dans la prise audio prévue à cet effet à droite de la station sur la console.

5 Replacez le bouchon en caoutchouc dans la station iPod quand vous avez débranché votre lecteur de la station. Remarque : le haut-parleur reste muet tant que le câble audio est raccordé à la prise Casque.

6 Une fois l'iPod raccordé à la station, il faut patienter jusqu'à ce que la liaison soit établie (le temps d'attente est d'environ 75 secondes). Utilisez les touches de commande iPod sur la console pour moduler le volume. Remarque : si vous préférez écouter votre musique au casque, branchez-le dans la prise prévue à cet effet.







LECTEUR MP3 / CD

1 Retirez le bouchon en caoutchouc protégeant le fond de la station.

2 Utilisez le support MP3 universel pour pouvoir écouter de la musique avec lecteur MP3. Remarque : le branchement ne peut être utilisé que par des appareils iPod.

3 Branchez le câble adaptateur audio fourni dans l'entrée audio à gauche de la station iPod et dans la prise casque de votre lecteur CD/MP3.

4 Utilisez les touches de commande de votre lecteur CD/MP3 pour moduler le volume ou choisir des titres. Remarque : si vous préférez écouter la musique avec votre casque, vous devez le brancher dans la prise audio prévue à cet effet à droite de la station iPod.

5 Débranchez le câble adaptateur audio dès que vous n'en avez plus besoin.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN.

COMBIEN DE FOIS ? (fréquence d'entraînement)

L'union des cardiologues américains recommande de s'entraîner au moins 3 à 4 fois par semaine afin de maintenir son cœur en bonne santé. Si vous vous êtes fixé un autre objectif, par ex. de perdre du poids ou de réduire la masse grasse corporelle, vous atteindrez plus rapidement le résultat escompté en vous entraînant le plus souvent possible. Peu importe que vous vous entraîniez 3 ou 6 fois par semaine, l'essentiel est que le sport devienne partie intégrante de votre vie. De nombreuses personnes se tiennent avec succès à un programme de fitness car elles se réservent une plage de temps définie dans leur agenda quotidien. Cette heure de sport peut avoir lieu le matin avant le petit déjeuner, lors de la pause de midi ou le soir devant la télévision. Plus importante encore que l'heure est la routine qui doit s'instaurer dans votre vie. Par ailleurs, il est essentiel que vous ne soyez pas dérangé pendant cet horaire précis. Afin de suivre avec constance votre programme de remise en forme, celui-ci doit devenir une des priorités dans votre vie. Commencez donc par sortir votre agenda et notez-y vos heures d'entraînement pour le mois à venir !

COMBIEN DE TEMPS ? (durée d'entraînement)

Pour exercer votre endurance, vos séances d'entraînement doivent durer entre 24 et 60 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de l'entraînement. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive ces dernières années, il vaut mieux débuter par des séances de 5 minutes. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer à l'entraînement. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, il est alors judicieux de consacrer davantage de temps encore à l'entraînement, mais avec un niveau de résistance bas. La durée idéale pour perdre du poids est de 48 minutes et plus.

A QUELLE INTENSITÉ ? (intensité de l'entraînement)

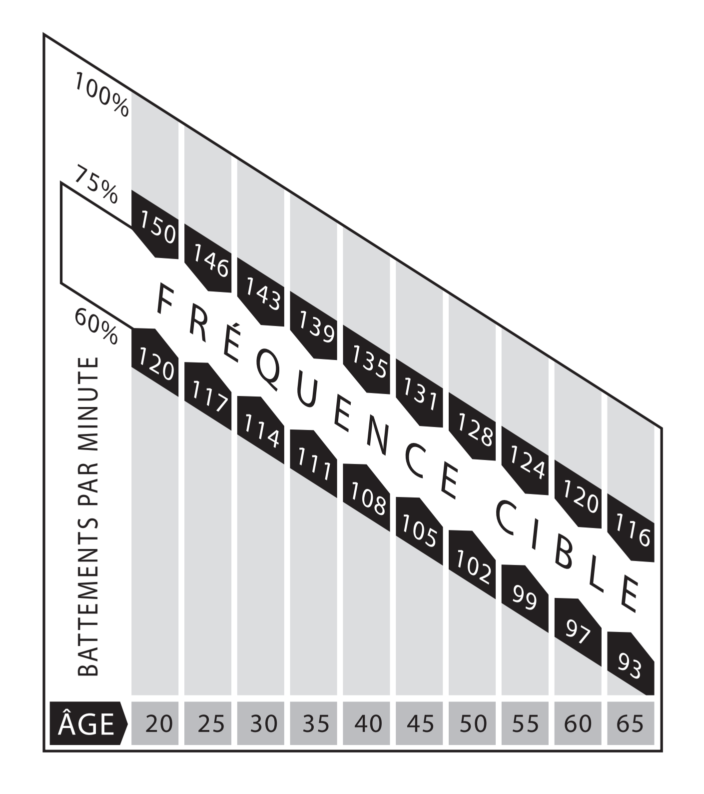
L'intensité de votre entraînement dépend aussi de vos objectifs. Si vous utilisez votre appareil pour vous préparer à un marathon, vous vous entraînerez vraisemblablement plus durement que si vous souhaitez « seulement » améliorer votre forme physique. Indépendamment de vos objectifs sur le long terme, vous devriez aborder cet entraînement avec modération. Un entraînement cardiovasculaire ne doit pas causer de douleurs si vous souhaitez que votre corps en retire des bénéfices ! Il existe deux possibilités pour mesurer l'intensité de votre entraînement. Soit vous mesurez votre fréquence cardiaque (avec les capteurs cardiaques situés sur le guidon ou bien un pulsomètre sans fil disponible dans le commerce), soit vous estimez le niveau d'effort physique ressenti (ce qui est plus simple qu'il y paraît).

NIVEAU RESSENTI D'EFFORT PHYSIQUE

L'intensité de l'entraînement se laisse facilement mesurer en estimant le niveau ressenti de l'effort physique fourni. Si, pendant l'entraînement, vous perdez haleine tant et tant que vous n'êtes plus en mesure de mener une conversation normale, cela signifie que vous vous entraînez trop durement et que vous devriez ralentir l'allure. Soyez à l'écoute de votre corps qui saura vous signifier, par d'autres signaux, qu'il est surmené

DIAGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque cible désigne le nombre de battements par minute que votre cœur réalise pour atteindre l'effet d'entraînement voulu. Cette valeur est calculée en pourcentage du nombre maximal de battements que votre cœur est capable d'effectuer en une minute. La fréquence cible varie suivant les personnes, leur âge, leur niveau de forme et leurs objectifs d'entraînement. L'union des cardiologues américains conseille de s'entraîner avec une fréquence cardiaque cible oscillant entre 60% et 75% de votre fréquence cardiaque maximale. Les débutants devraient s'exercer avec une fréquence cardiaque cible de 60%, tandis que les personnes plus entraînées peuvent pousser jusqu'à 70 voire 75%. Se reporter au graphique ci-contre.



EXEMPLE

Pour une personne âgée de 42 ans : sur l'échelle, cherchez votre âge approximatif (la quarantaine), puis lisez la fréquence cardiaque cible en remontant la colonne. Résultat : 60% de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75% de la fréquence maximale = 135 battements par minute

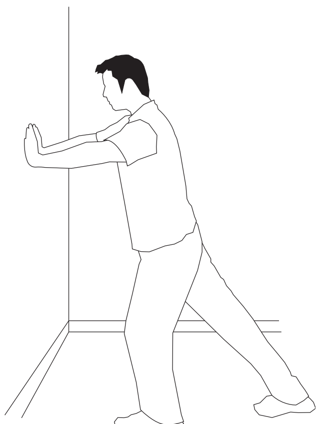
AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN !



ÉTIREMENT / STRETCHING

ÉTIREMENTS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant l'entraînement, nous recommandons de consacrer tout d'abord quelques minutes à des exercices d'étirement simples. De cette manière, vous effectuez votre entraînement plus souplement et diminuez les risques de blessure. Exécutez tous les étirements avec précaution. Ces exercices ne doivent causer aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.



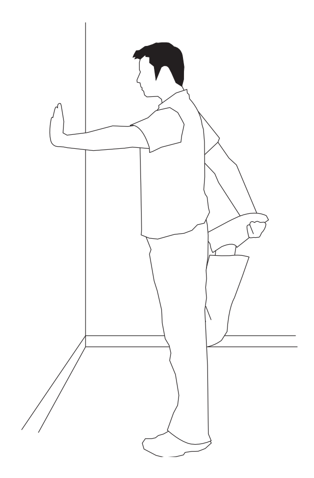
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS

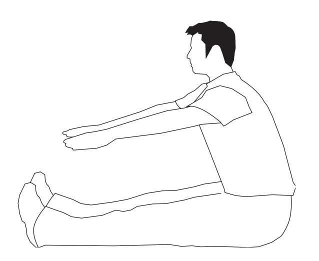
Placez-vous à une courte distance devant un mur. La pointe du pied gauche devrait se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)

Appuyez-vous sur un mur avec la main gauche. Soulevez votre pied droit, saisissez-le avec votre main droite au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Le genou de la jambe pliée reste à la même hauteur de celui de la jambe d'appui. Répétez l'exercice avec la jambe et la main gauches.





3. ÉTIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous parterre, les jambes étendues et collées l'une à l'autre. Etirez vos bras aussi loin que possible vers l'avant. Ne pliez pas les genoux. Etirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.



SIGNIFICATION DES PHASES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Nous vous conseillons de vous échauffer pendant les 2 à 5 premières minutes. Pendant l'échauffement, détendez vos muscles et préparez-vous à un entraînement intensif. Assurez-vous que vous utilisez l'appareil à faible vitesse pendant votre échauffement.

RÉCUPÉRATION

Ne mettez jamais fin brusquement à votre entraînement ! Une phase de récupération de 3 à 5 minutes permet à votre cœur de s'adapter progressivement à la diminution des efforts. Assurez-vous d'avoir réduit la vitesse afin de permettre le ralentissement de votre fréquence cardiaque. A l'issue de la récupération, répétez les exercices d'étirement décrits ci-dessus et détendez vos muscles.



DÉFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

Une des étapes importantes lors de l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est le choix de l'objectif visé. L'objectif principal est-il la perte de poids ? Une amélioration du tonus musculaire ? Une diminution du niveau de stress ? La préparation à des compétitions sportives se déroulant au printemps ? Fixez-vous des objectifs clairs et il vous sera ensuite plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs et d'intensité d'entraînement :

- Perte de poids – résistance moindre, entraînement prolongé
- Amélioration de la condition physique – entraînement à intervalles, alternance de résistances élevées et basses
- Davantage d'énergie au quotidien – plusieurs séances d'entraînement brèves dans la journée
- Amélioration des performances sportives – entraînement avec des résistances élevées
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – résistance adaptée et séances d'entraînement prolongées

Définissez vos objectifs et traduisez-les autant que possible en valeurs exactes et mesurables, puis notez-les par écrit. Plus la définition de vos objectifs sera précise et plus il vous sera facile de constater vos progrès. Si vous vous fixez des objectifs à long terme, subdivisez-les en étapes mensuelles et hebdomadaires. Des objectifs à long terme ne vous motiveront peut-être pas suffisamment. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme.

Livret d'entraînement

Reproduisez les tableaux mensuels et hebdomadaires sur les pages suivantes. Commencez dès maintenant à tenir à jour votre propre livret d'entraînement. Une fois que vous aurez achevé votre séance d'entraînement, vous pourrez ainsi la contempler avec fierté. Vous pouvez y voir votre évolution depuis le début de l'entraînement jusqu'au niveau atteint.

TABLEAU HEBDOMADAIRE

SEMAINE Nº ______ OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

SEMAINE Nº ______ OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

SEMAINE Nº ______ OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

TABLEAU MENSUEL

MOIS ______	OBJECTIF MENSUEL ______		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

MOIS ______	OBJECTIF MENSUEL ______		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

MOIS ______	OBJECTIF MENSUEL ______		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

DEPANNAGE

D'une grande simplicité d'utilisation, votre appareil a été également conçu pour une longue durée de vie. Si malgré tout, vous rencontrez un problème, essayez de le résoudre en consultant la liste de défauts et de solutions ci-dessous.

Problème : la console ne fonctionne pas.
Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :
- Le câble électrique/de raccordement au réseau est-il correctement branché et l'interrupteur Marche/Arrêt est-il activé ?
- Utilisez-vous le bon câble électrique ? Utilisez-vous uniquement les câbles électriques fabriqués et autorisés par Horizon Fitness ?
- Le câble électrique est-il correctement branché et en bon état ? Est-il coincé quelque part ?
- L'interrupteur Marche/Arrêt est-il activé ? (ne concerne pas tous les modèles)
- Arrêtez l'appareil et débranchez-le en retirant le câble électrique de la prise. Retirez la console et vérifiez toutes ses connexions. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.

REMARQUE : si votre console fonctionne sur piles, il est possible que vous deviez les changer.

Problème : la console fonctionne, mais les indications de durée ne s'affichent pas.
Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :
- Arrêtez l'appareil et débranchez-le en retirant le câble électrique de la prise. Retirez la console et vérifiez toutes ses connexions. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.
- Si l'opération décrite ci-dessus ne résout pas le problème, il se peut alors que le capteur de vitesse et / ou l'aimant se soient détachés ou soient endommagés.

Problème : le niveau de résistance est incorrect, soit trop fort, soit trop faible.
Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :
- Utilisez-vous le bon câble électrique ? Utilisez-vous uniquement les câbles électriques fabriqués et autorisés par Horizon Fitness ?
- Il faut remettre l'affichage de la console à zéro. Cette opération permet d'atteindre le niveau de résistance préprogrammé. Démarrez la console et vérifiez la résistance.

Problème : les roulettes laissent tomber des particules de matériau sur les rails.
Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :
- Il s'agit de traces d'usure normales. Nettoyez simplement les roulettes et les rails avec un chiffon humide.

Problème : le vélo elliptique émet un bruit similaire à un cliquetis ou un grincement.
Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :
- L'appareil est-il situé sur une surface plane ?
- Retirez toutes les vis utilisées lors du montage, graissez les points de contact, puis remettez les vis à leur place et serrez-les.

Problème : Mon lecteur MP3 est branché, mais les haut-parleurs ne fonctionnent pas ou le son qui en sort est déformé.
Suggestion : vérifiez si le câble audio est bien branché sur la console et le lecteur MP3.

Problème : Le lecteur iPod est placé dans la station, mais il ne charge pas et/ou les touches de commande ne fonctionnent pas.
Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :
- Contrôlez que vous utilisez le bon support iPod.
- Vérifiez si la fiche de l'iPod est bien branchée dans la station iPod.

DÉPANNAGE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Problème : Aucune fréquence cardiaque n'est affichée :
Suggestion : retirez la console et vérifiez si tous les câbles de fréquence cardiaque sont correctement branchés. Veillez à ce que les câbles ne soient pas coincés dans le support de la console.

L'appareil peut enregistrer des valeurs erronées dans les cas suivants :

- Les poignées sont saisies avec trop de force. Ne tenez pas les poignées trop fermement lorsque vous posez vos mains sur les capteurs cardiaques.
- Les capteurs cardiaques sont soumis à des oscillations et mouvements constants parce que vous laissez vos mains posées dessus pendant toute la durée de l'entraînement. En cas d'affichage erroné, posez vos mains sur les capteurs tactiles uniquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit affichée.
- Respiration difficile pendant l'entraînement
- Si vous portez des bagues aux doigts.
- Si vos mains sont sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les humidifier ou de les réchauffer.
- Troubles du rythme cardiaque
- Artériosclérose ou trouble de l'irrigation sanguine des vaisseaux coronaires
- Couche épidermique durcie sur les protubérances de la main (corne)

REMARQUE : vérifiez si des sources de brouillage se trouvent à proximité de l'endroit où vous vous entraînez, tels des tubes fluorescents, ordinateurs, clôtures électriques, systèmes d'alarme ou installations pourvues de gros moteurs. Ces appareils peuvent provoquer des erreurs d'affichage.Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des solutions proposées ci-dessus, cessez d'utiliser l'appareil et arrêtez-le.

Lorsque vous téléphonerez à notre service d'assistance ou à votre revendeur, les informations suivantes vous seront certainement demandées. Avant de téléphoner, veuillez noter les données suivantes :

- Type de modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (indiquée sur la facture ou sur le relevé de compte de votre carte de crédit)

Afin de pouvoir dépanner votre appareil, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions possibles :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?
- En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (par ex. battement, frottement, grincement, bourdonnement) ?
- Avez-vous un problème avec la résistance ? Est-elle toujours trop forte ou trop faible ? La résistance change-t-elle si vous appuyez sur les touches de commande correspondantes ? La résistance change-t-elle continuellement lorsque vous vous entraînez ?
- L'appareil a-t-il été graissé et le plan d'entretien a-t-il été observé ?
- Le problème apparaît-il lorsque vous utilisez le guidon mobile ou lorsque vous ne l'utilisez pas ?

Vos réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de permettre la remise en marche de votre vélo elliptique Horizon !

FOIRE AUX QUESTIONS CONCERNANT L'APPAREIL

Les bruits émis par mon appareil sont-ils normaux ?

Nos appareils d'appartement figurent parmi les plus silencieux sur le marché car ils disposent d'un entraînement à courroie et d'une résistance magnétique exempte de friction. De plus, nous utilisons des roulements à billes et des courroies de qualité supérieure afin de réduire au maximum tout bruit indésirable. Il se peut toutefois que le vélo émette d'autres bruits légers d'origine mécanique, bien qu'équipé d'éléments générant peu de friction. Ayant abandonné toutes technologies dépassées sur ce plan, nos appareils ne génèrent aucun grincement, ni bruit de courroie ou de ventilation pour recouvrir des émissions sonores de ce genre. L'apparition sporadique de bruits d'origine mécanique est un phénomène normal. Ils sont générés par l'énergie relativement importante déployée par la roue d'inertie tournant à grande vitesse. Il se peut que le roulement à billes, la courroie et d'autres pièces en rotation produisent des bruits qui sont transmis à travers le châssis et le carter. Il est aussi tout à fait normal que les bruits changent durant l'entraînement. Cela est dû à la dilatation thermique à laquelle sont soumises certaines pièces.

Pourquoi mon appareil est-il plus bruyant chez moi que chez le revendeur ?

Tous les appareils de fitness semblent plus silencieux dans un espace d'exposition parce que les bruits ambiants y sont généralement bien plus forts qu'à votre domicile. Par ailleurs, une moquette transmet bien moins de vibrations qu'un sol en parquet bois ou flottant. De plus, si votre appareil d'entraînement est placé près d'un mur, vous aurez l'impression qu'il est plus bruyant car les bruits sont reflétés par la paroi. Parfois, il suffit de glisser un tapis sous l'appareil pour remédier aux vibrations transmises par le sol.

Quelle est la durée de vie de la courroie ?

Nos essais ont montré qu'un fonctionnement correct est possible pendant plusieurs milliers d'heures, sans maintenance. En effet, ces courroies sont employées dans des engins les soumettant à des contraintes bien plus importantes, sur des motos par exemple.

Puis-je déplacer le vélo elliptique plus aisément après l'avoir monté ?

Le vélo elliptique est doté à l'avant de roulettes de transport intégrées. Elles permettent de le déplacer très aisément. Il est important d'installer votre vélo elliptique dans une pièce accueillante et agréable. Votre appareil est peu encombrant. De nombreux clients installent leur appareil d'entraînement devant le téléviseur ou une fenêtre. Mais surtout, évitez de l'installer dans une pièce en sous-sol dont l'aménagement n'est pas achevé. Afin que vous preniez plaisir à vous entraîner tous les jours, il est conseillé de placer votre appareil d'entraînement dans une pièce où vous vous sentez bien

Puis-je utiliser mon vélo elliptique en marche arrière ?

Vous pouvez pédaler en marche avant ou en marche arrière afin de mieux solliciter des groupes musculaires ciblés.

MAINTENANCE

Quel entretien régulier est nécessaire ?

Nos appareils sont dotés de roulements fermés. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de les graisser. Le principal entretien consiste à nettoyer la sueur et les effluves après chaque entraînement.

Comment dois-je nettoyer mon vélo elliptique ?

Nettoyez-le uniquement avec de l'eau et du savon ; n'appliquez jamais de solvant sur les surfaces en matière plastique.

Un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes de maintenance et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Débranchez l'appareil en retirant le câble électrique de la prise.

- Nettoyez le vélo elliptique avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants. Ils pourraient endommager l'appareil.
- Contrôlez l'état du câble électrique et contactez Horizon Fitness s'il s'avère endommagé.
- Assurez-vous que le câble électrique n'est pas coincé sous l'appareil ou ailleurs.



L'appareil n'est plus sous tension seulement une fois que le câble électrique a été retiré de la prise.

CHAQUE SEMAINE

Nettoyez le vélo elliptique en procédant de la manière suivante :

- Arrêtez l'appareil et débranchez-le.
- Éloignez votre appareil de son emplacement habituel.
- Essuyez ou aspirez toutes les impuretés et poussières ayant pu s'amonceler sous l'appareil.
- Placez l'appareil de nouveau à son emplacement habituel

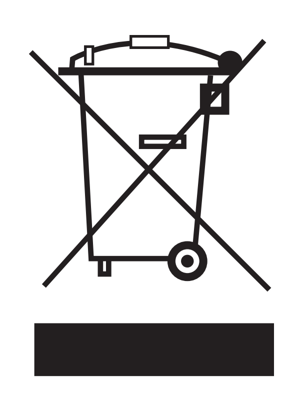
CHAQUE MOIS

- Assurez-vous que toutes les vis et pédales sont bien serrées.
- Nettoyez toutes les fixations sur le rail.

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-100.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando I`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen
Informations générales :
Tél. : +49-(0)2234-9997-100
Fax : +49-(0)2234-9997-200
e-mail : info@horizonfitness.de
Assistance téléphonique pour les problèmes techniques :
Tél. : +49-(0)02234-9997-500
e-mail : service@horizonfitness.de
Internet : www.horizonfitness.de

